

ZON

www.bharian@bh.com.my

Sakit belakang bekerja dari rumah?

Pendekatan ergonomik mampu berikan keselesaan, elak kecederaan berpanjangan

Ketika ini sebilangan warga pekerja memulakan semula tugas di pejabat selepas menjalani tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), namun masih ramai lagi yang bekerja dari rumah.

Bagi yang bekerja di rumah, mereka perlu menitik beratkan mengenai aspek postur kerja dan penggunaan komputer riba, komputer meja atau telefon bimbit yang menjadi alat utama melaksana tugas itu.

Pensyarah Kanan, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti

Putra Malaysia (UPM), Dr Irwan Syah Md Yusoff, berkata jika abaikan aspek tertentu ia mampu menyumbang kepada masalah kesihatan yang terhasil secara kumulatif.

Katanya, kebarangkalian bekerja dari rumah untuk menda-pat masalah kesihatan secara kumulatif adalah sangat tinggi dan mengakibatkan gejala *Musculo-skeletal Disorders* (MSDs).

Penyakit utama yang sering dialami akibat bekerja dari rumah yang tidak kondusif semasa PKP adalah seperti sakit otot pada anggota belakang badan, tengkuk, bahagian ping-gang dan anggota tangan serta posisi duduk secara statik dalam waktu panjang.

"Kesan kecederaan itu memerlukan jangka masa lama untuk pulih dan membabitkan kos perubatan yang tinggi.

"Tanpa disedari, kesalahan sering dilakukan ketika menggunakan komputer adalah postur badan menghala ke hadapan dengan kedudukan skrin kom-

puter yang lebih rendah.

"Postur tubuh membongkok ke hadapan ketika menaip pada papan kekunci komputer yang jauh antara meja kerja, tekanan pada pergelangan tangan di bahagian tepi meja kerja dan posisi kaki tidak sepenuhnya menyentuh lantai atau tidak seimbang," katanya.

Kurangkan kecederaan

Dr Irwan Syah berkata, ter-dapat aktiviti lebih berisiko sering dilakukan dan diambil mudah seperti penggunaan telefon bimbit untuk melaksa-nakan tugas kerja seperti membalas atau menjawab pesanan e-emel atau sebaliknya yang mempruntukkan masa yang panjang.

Katanya, setiap inci pergera-kan pada anggota leher sama ada membongkok ke hadapan atau ke belakang akan meng-hasilkan tekanan antara 4.5 hingga 5 kilogram (kg).

Pada kedudukan ini jika dilakukan berterusan secara



Kesan kecederaan itu memerlukan jangka masa lama untuk pulih dan membabitkan kos perubatan yang tinggi"

Dr Irwan Syah Md Yusoff, Pensyarah Kanan, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

ekstrem akan mengakibatkan kecederaan yang teruk dalam jangka waktu panjang.

Melalui pendekatan dalam bidang ergonomik dapat membantu mengurangkan dan meminimumkan potensi dan kecederaan pada anggota badan berikutan teknik bekerja dari rumah yang tidak betul.

Produktiviti kerja

Beliau berkata, mengaplikasikan pendidikan ergonomik ketika COVID-19 yang secara tidak langsung mampu menjadi satu bencana yang tidak direncana sekiranya tidak diberikan perhatian di peringkat awal.

Bencana yang dimaksudkan adalah produktiviti dan prestasi kerja menurun akibat ramai pekerja mengambil cuti sakit dan majikan terpaksa menanggung kos rawatan pemulihan.

Tidak terkecuali perubahan emosi dan tingkah laku boleh berlaku selepas tamatnya PKP apabila kembali kepada persekitaran asal.

Info

Langkah pencegahan sakit belakang



Langkah 1

- Melaraskan ketinggian skrin komputer selari dengan aras anak mata pada kedudukan leher lurus ke hadapan.
- Jarak antara skrin komputer dengan pandangan mata antara 45 - 70 sentimeter (sm) dan dapatkan rehat lima minit untuk setiap 25-30 minit bagi kerja dilaksanakan.

Langkah 2

- Ubah atau laraskan ketinggian papan kekunci komputer pada kedudukan anggota siku 90 darjah dan posisi bahu secara mendatar.

- Postur pergelangan tangan dan jari berada pada posisi lurus ke hadapan tanpa sebarang tekanan atau membongkok.
- Gunakan tetikus mudah alih ketika menggunakan komputer riba dan pastikan ketinggian kedudukan komputer riba berada selari dengan aras mata dengan menggunakan kotak atau bekas yang mudah di peroleh dalam rumah.

Langkah 3

- Kedudukan bahu dalam rehat, posisi belakang badan disokong sepenuhnya oleh penyokong tempat duduk pada kedudukan 90-110 darjah ke belakang.

- Paha kaki pada kedudukan mendatar, bahagian siku disokong dengan tempat letak tangan kerusi dan kaki sepenuhnya menyentuh permukaan lantai atau disokong dengan alatan bantuan.

Langkah 4

- Senaman sebagai rutin harian untuk membantu mempertingkatkan kualiti tahap kesihatan dan meminimumkan gejala musculoskeletal disorders.
- Senaman mudah di rumah dapat memperbaiki struktur otot dan pengaliran darah akibat daripada postur kerja, penggunaan peralatan dan persekitaran yang tidak baik.